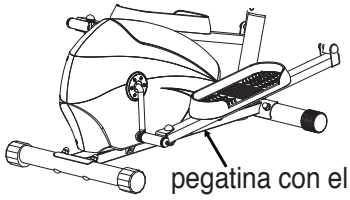
EasyFit.
by WESLO

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Núm. de modelo : WLIVEL85012.0
N.º de serie _____



Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

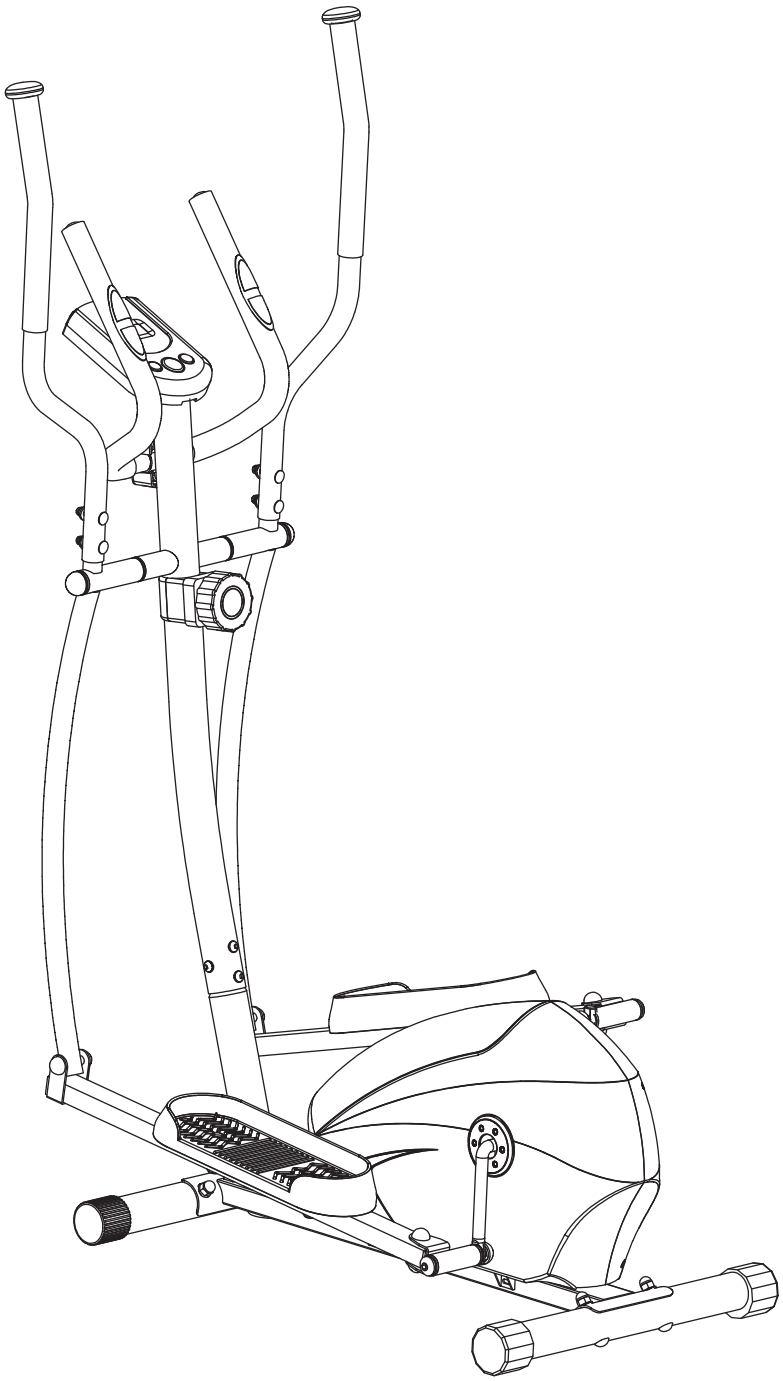
Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

Teléfono: 901 900 131

Sitio web: www.iconsupport.eu
Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES 3
ANTES DE EMPEZAR 4
COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA 4
MONTAJE. 5
CÓMO UTILIZAR LA ELÍPTICA. 9
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA 10
INDICACIONES DE EJERCICIOS. 11
DIBUJOS DE DESPIECE. 12
LISTA DE PIEZAS 14
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. 15
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO. . . . . Última página

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta de ejercicios antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la elíptica únicamente del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la elíptica estén debidamente informados de todos los avisos.

4. La elíptica está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice en establecimientos comerciales, de alquiler o institucionales.

5. Instale la elíptica en un espacio interior, protegida de la humedad y del polvo. Instale la elíptica sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la elíptica, y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la elíptica.

8. El uso de la elíptica no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la elíptica. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese a los manillares o a los brazos del cuerpo superior al subir y bajar de la elíptica y durante el uso de ésta.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

12. La elíptica no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.

13. Mantenga la espalda recta mientras usa la elíptica; evite arquearla.

14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si experimenta alguna clase dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

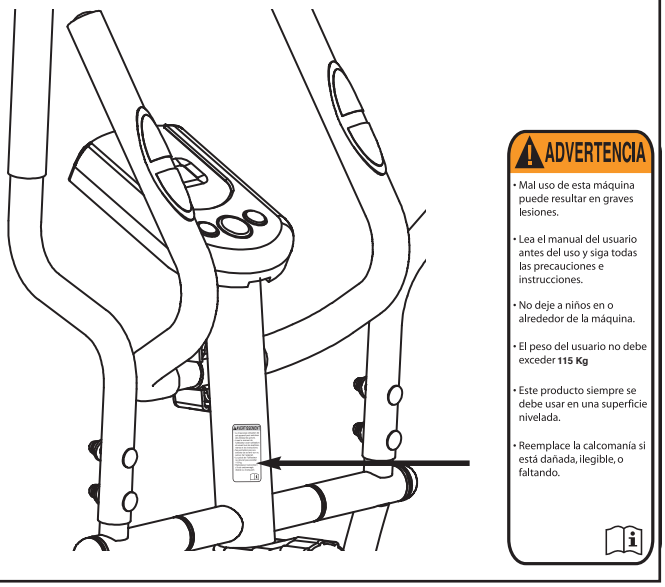
Gracias por comprar el entrenador elíptico WESLO® EasyFit. El entrenador elíptico ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos.

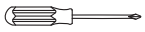
El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual. Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada. Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 115 Kg
• Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

MONTAJE

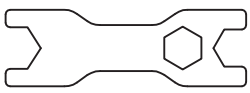
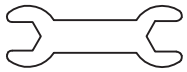
Se recomienda que el montaje sea realizado por dos personas. Coloque todos los componentes del entrenador elíptico en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de estos hasta que haya terminado el montaje.
Además de la llave hexagonal y la llave Allen incluidas, el montaje requiere un desatornillador estrella  y una llave ajustable

Utilice el esquema de las piezas presentado a continuación para identificar las partes pequeñas que se necesitan en el montaje. El primer número abajo de cada dibujo es el número de la pieza, que corresponde a los números en la LISTA DE LAS PIEZAS que se encuentra al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad de piezas que se necesita para el montaje. Algunas piezas pueden haber sido ya instaladas.

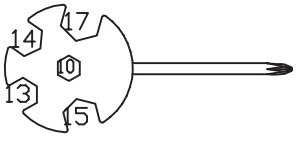
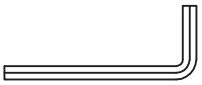
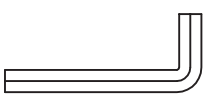
#38L/R 1PC #62 2PCS #41 2PCS #42L/R 1PC

#43 2PCS #33 4PCS #34 4PCS #35 4PCS

#45 4PCS #44 4PCS #58 4PCS #53 1PC

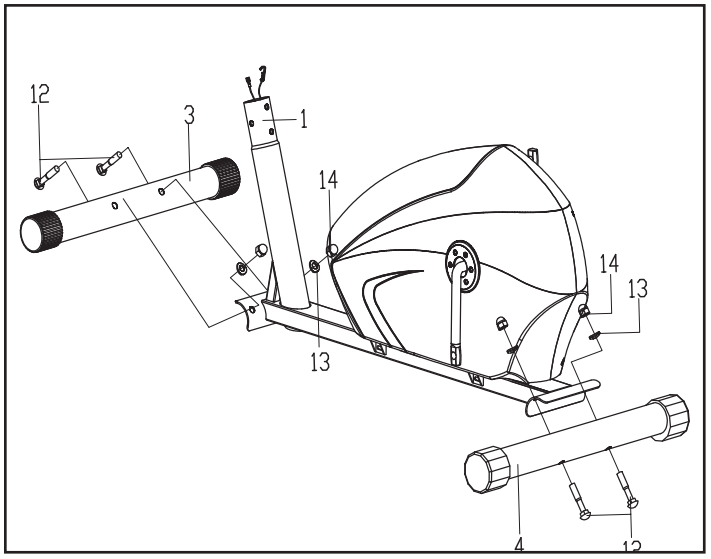
#23 4PCS #57 4PCS (S=17,19)-1PC (S=13,14)-1PC

(S=10,13,14,15,17)-1PC (S=6)-PC (S=8)-1PC

PASO 1

Fije el estabilizador delantero (3) y el estabilizador trasero (4) al cuadro principal (1) con los pernos (12), las arandelas curvas (13) y las tuercas (14).



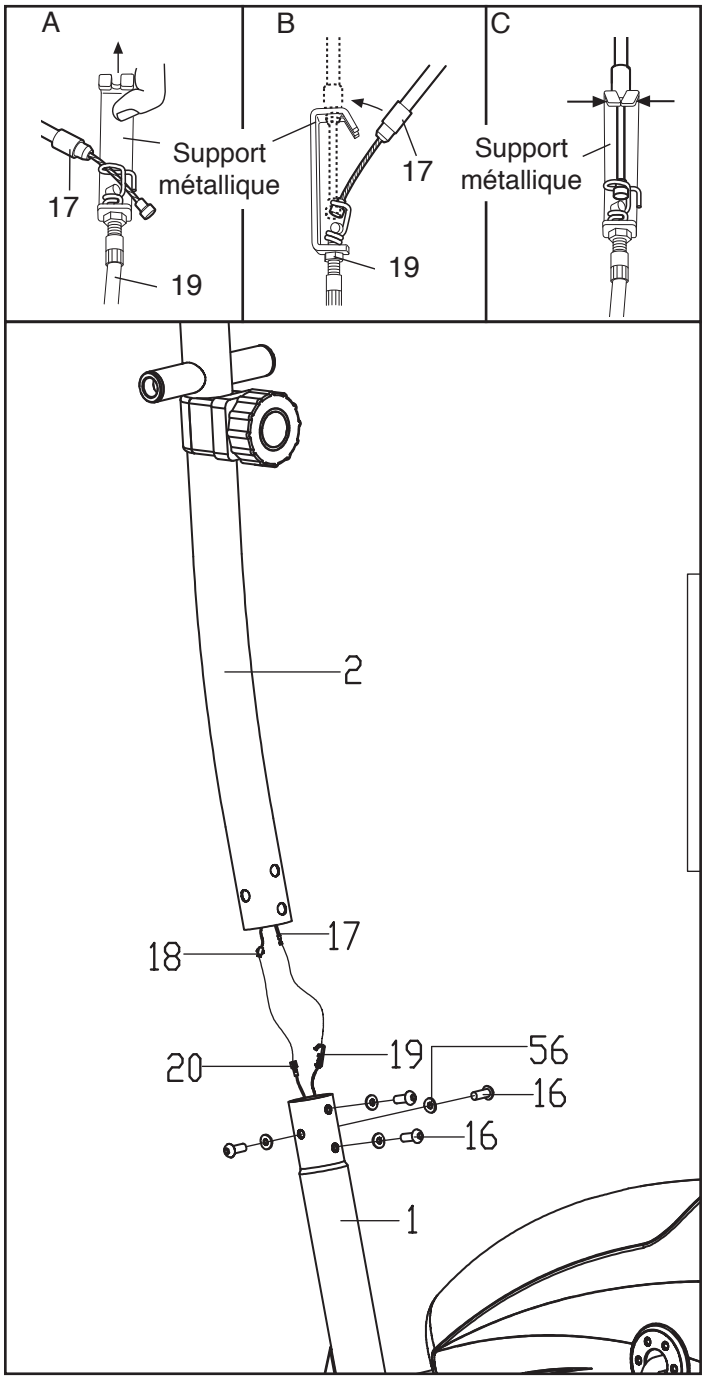
PASO 2

Mientras una persona mantiene el mástil de potencia (2) cerca del cuadro principal (1), conecte el cable superior (18) al cable del sensor (20).
Luego conecte el cable superior del motor de resistencia (17) al cable inferior (19) de la manera siguiente:

- Ver esquema A. Tire hacia arriba el soporte metálico e inserte la extremidad del cable superior de la resistencia (17) en el clip del cable a dentro del soporte metálico, como viene ilustrado.

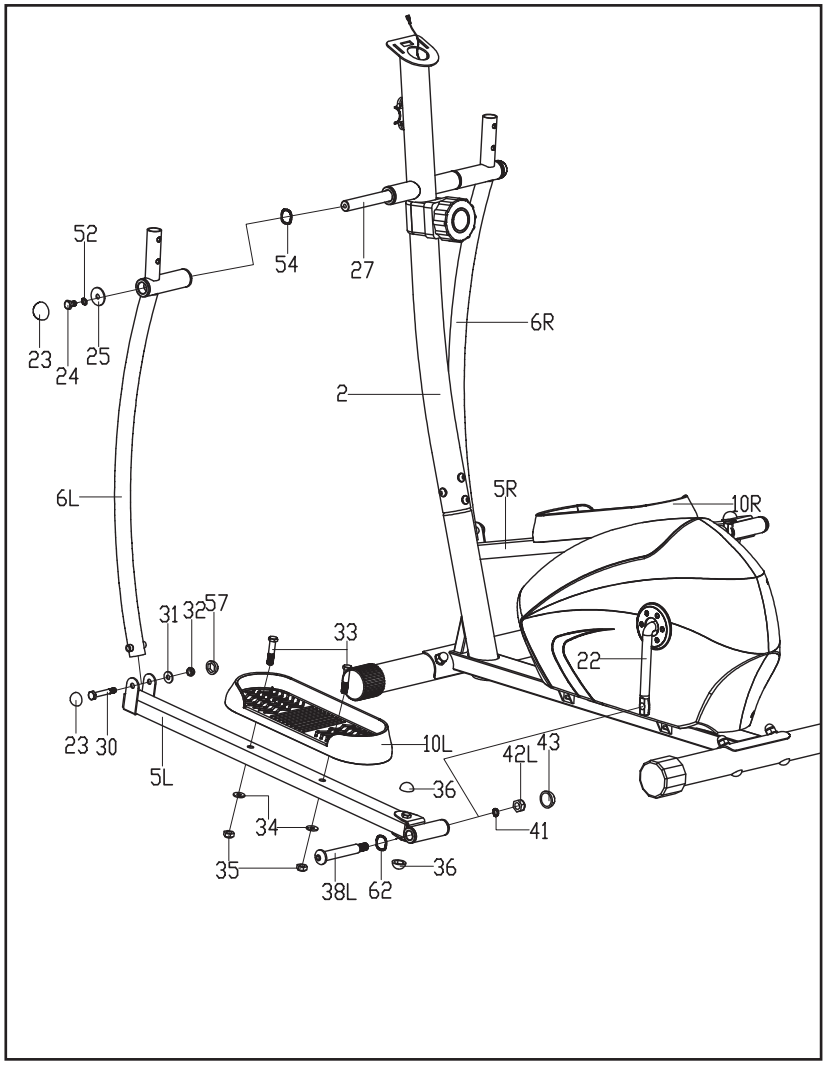
- Ver esquema B. Tire firmemente el cable de la resistencia (17) hacia arriba y hágalo deslizar en la parte superior del soporte metálico, como viene ilustrado.

- Ver esquema C. Con unas pinzas, apriete las lengüetas en la parte superior del soporte metálico una contra la otra. Empuje los cables (17, 18, 19, 20) en el cuadro principal (1). Verifique que los cables no estén pellizcados. Fije la potencia (2) al cuadro principal (1) con 4 tornillos (16) y 4 arandelas (56).



PASO 3

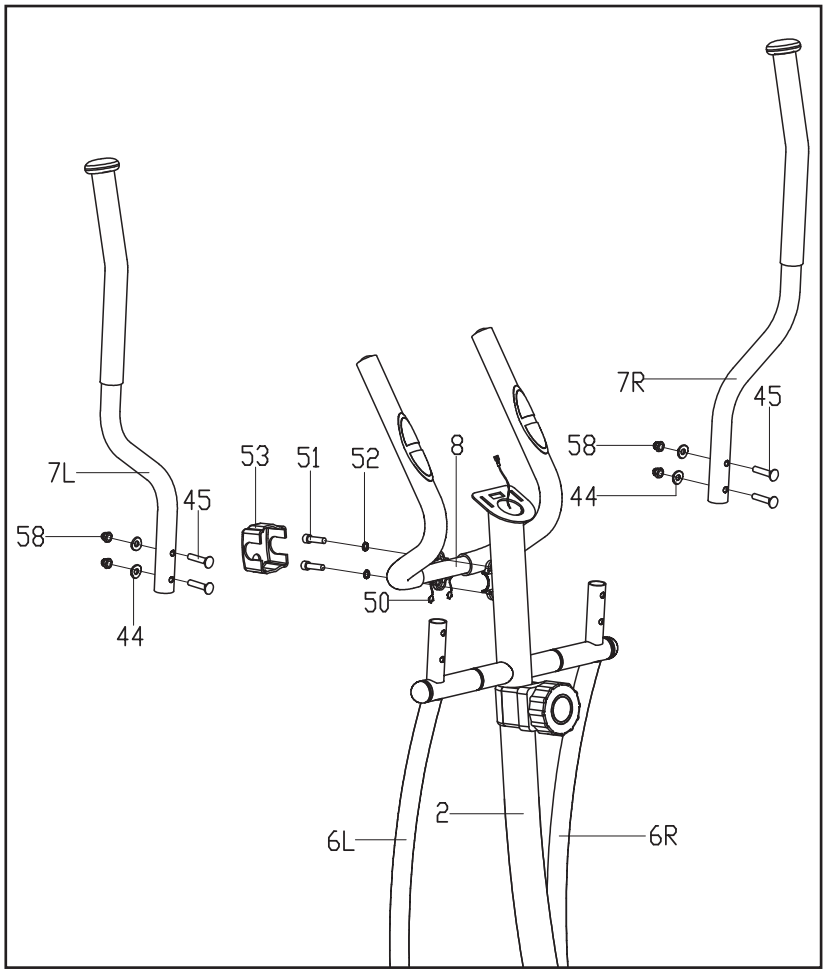
A: Una el brazo inferior izquierdo (6L) a la potencia (2) con un perno (24), una arandela curva (52), una arandela plana (25), una arandela curva (54) sobre el eje (27) como indicado. No apriete totalmente los pernos.
B: Una la barra de soporte del reposa pie izquierdo (5L) al pedalier (22) con los pernos de pedales (38L), una arandela curva (62), una arandela (41) y de una tuerca de nylon (42L) como indicado. No apriete totalmente los pernos.
C: Una el brazo inferior izquierdo (6L) a la barra de soporte del reposa pie izquierdo (5L) con un perno (30), una arandela plana (31) y una tuerca de nylon (32). Apriete los pernos (24) (30) y la tuerca de nylon (42L). Finalmente posicione las tuercas (23) (57) (43) (36).
D: Una la barra de soporte del reposa pie derecho (5R) y el brazo inferior derecho (6R) al pedalier (22) y a la potencia (2) de la misma manera.
E: Una los pedales (10L/R) a las barras de los pedales (5L/R) con un perno hexagonal (33), una arandela plana (34) y una tuerca de nylon (35).



PASO 4

A: Pase el cable del sensor de pulso (50) por el orificio ubicado en la parte de atrás de la potencia (2). Luego fije el manillar (8) a la potencia (2) con un tornillo de cabeza hexagonal (51) y una arandela curva (52). Ubique la tapa de plástico embellecedora (53) como se indica.

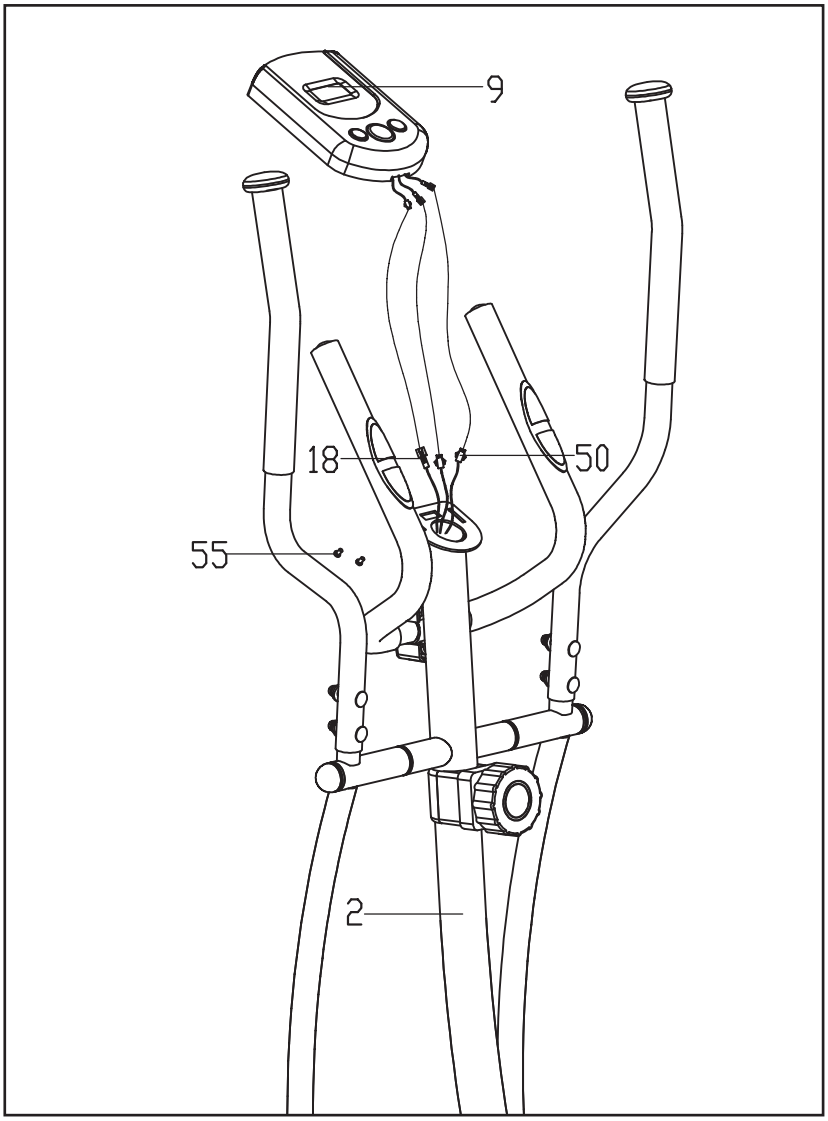
B: Una los brazos superiores (7L/R) a los brazos inferiores (6L/R) con los pernos (45), una arandela curva (44) y una tuerca (58).



PASO 5

Conecte el cable del sensor de pulso (50) y el cable de extensión (18) a los cables de la consola (9) y fije la consola (9) a la potencia (2) con un tornillo de cabeza hexagonal (55).

Su equipo está listo para ser utilizado.



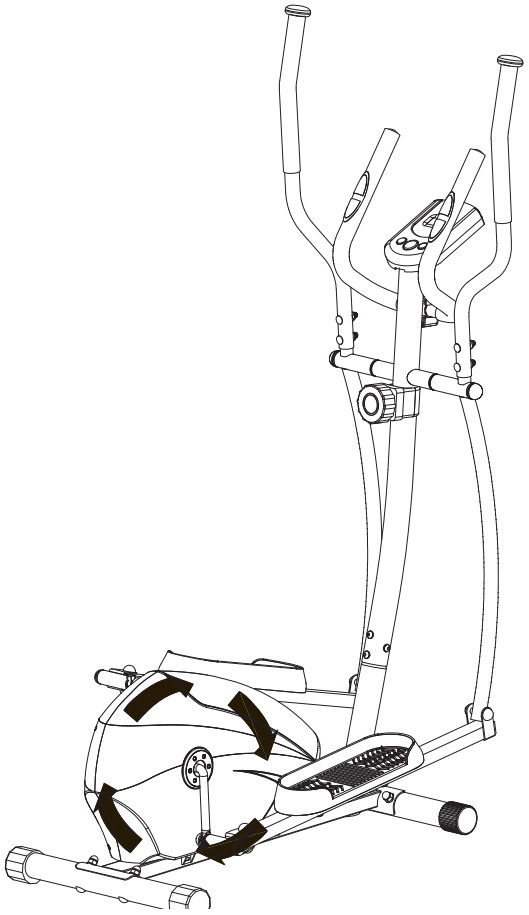
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir a la bicicleta elíptica, agarre los brazos del cuerpo superior y pise el pedal que se encuentra en la posición más baja. A continuación, pise el otro pedal. Empuje los pedales hasta que empiecen a moverse de forma continua.

Nota: los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda mover los discos de los pedales en la dirección indicada por la flecha; no obstante, si desea variar, puede girar los discos de los pedales en dirección contraria.

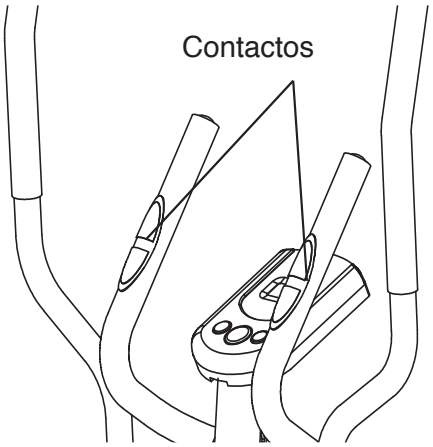
Los brazos del cuerpo superior están diseñados para ejercitar la parte corporal superior. A medida que hace ejercicio, empuje y tire de los brazos del cuerpo superior para trabajar sus brazos, hombros y espalda. Para centrarse en el ejercicio de la parte corporal inferior, agarre los brazos del cuerpo superior sin empujar ni tirar de ellos.

Para bajar de la bicicleta elíptica, espere a que los pedales se detengan por completo. Nota: la bicicleta elíptica no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Cuando los pedales estén fijos, quite el pie del pedal más alto en primer lugar. A continuación, quite el pie del otro pedal.



SI LO DESEA, MIDA SU FRECUENCIA CARDIACA

Puede medir su frecuencia cardiaca con el sensor manual de pulso, o bien con el pulsómetro opcional de pecho.
Nota: si sujeta el sensor manual de pulso y lleva el pulsómetro de pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará correctamente su frecuencia cardiaca.
Si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Compruebe también que sus manos están limpias. Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos.
Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.



Cuando haya terminado de hacer ejercicio

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

FUNCIONES DE LA CONSOLA

FUNCIONES DE LA CONSOLA

La consola es de fácil uso, cuenta con seis funciones que le proporcionan informaciones instantáneas sobre sus ejercicios durante su entrenamiento. A continuación, la descripción de cada una de ellas:

Velocidad [SPEED]— Proporciona la velocidad de los pedales en (km/h).
Tiempo [TIME]— Proporciona el tiempo transcurrido.
Distancia [DIST.]— Proporciona la distancia recorrida en kilómetros, durante su entrenamiento.
Calorías [CAL]— Proporciona un estimado de las calorías quemadas durante su entrenamiento.
Cuentakilómetros [TOTAL DIST.]- Proporciona la distancia total recorrida desde la instalación de las pilas. (si cambia las pilas, el valor se pone a cero)
Pulso [PULSE]- Este modo proporciona un estimado de las pulsaciones cuando posiciona sus manos en los sensores.
SCAN [SCAN]— proporciona las 5 funciones (velocidad, tiempo, distancia, calorías y distancia total) alternativamente, cada cuatro segundos.

COMO USAR LA CONSOLA

Asegúrese que las pilas han sido instaladas correctamente en la consola (2 pilas de tipo AA). Si la consola está protegida por una película de plástico, retírela.

1.Encienda la consola

Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear.

2. Presione los botones:

MODE:
Este botón le permite seleccionar el valor que desea visualizar durante su entrenamiento.
Si presiona este botón durante más de dos segundos, todos los valores serán reiniciados.

SET:
Presione este botón para ajustar los valores seleccionados cuando no se encuentra en modo SCAN. Ajuste un valor (tiempo, distancia o calorías); cuando el valor llegue a cero, la consola emitirá un bip durante 15 segundos.

RESET:
Presione este botón para reiniciar los valores de tiempo, distancia o calorías.

3. Empiece a pedalear y monitorice su progreso en la pantalla

Durante el ejercicio la consola indica el modo seleccionado

4. Una vez terminado el ejercicio, la consola se apaga automáticamente

La consola tiene una función “auto-off” : Si los pedales dejan de girar y si el usuario no acciona los botones de la consola durante algunos minutos, la consola se apaga automáticamente para preservar las pilas.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA: Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia la frecuencia cardiaca. En la tabla siguiente se muestran las frecuencias cardiacas recomendadas para ejercicios aeróbicos y para la quema de calorías.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”.
El número más bajo es la frecuencia cardiaca para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con la frecuencia cardiaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardiaca para ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar calorías, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo la frecuencia cardiaca próxima al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la circulación como preparación al ejercicio.

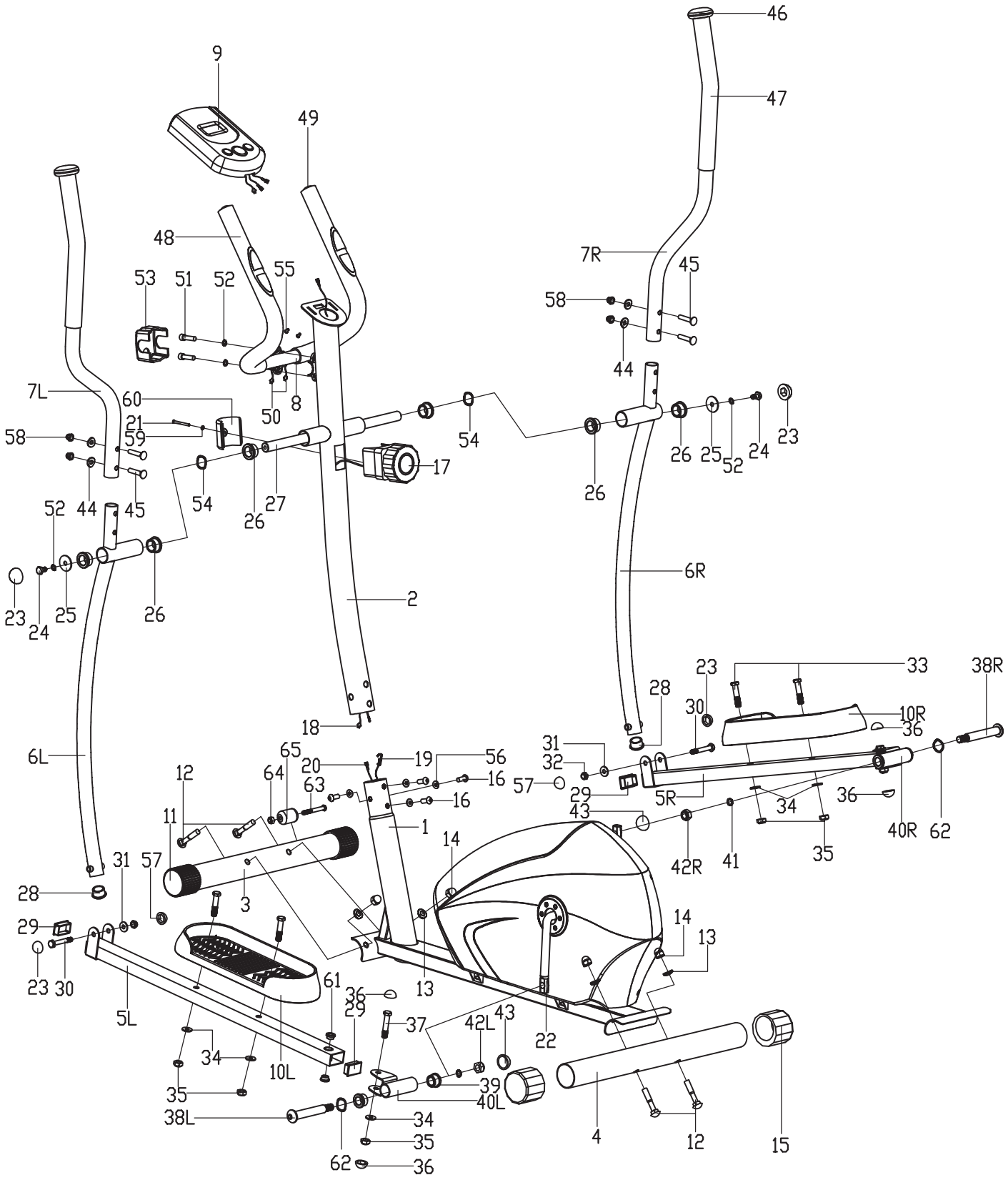
Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardíaca correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a evitar los problemas que suelen producirse después del ejercicio.

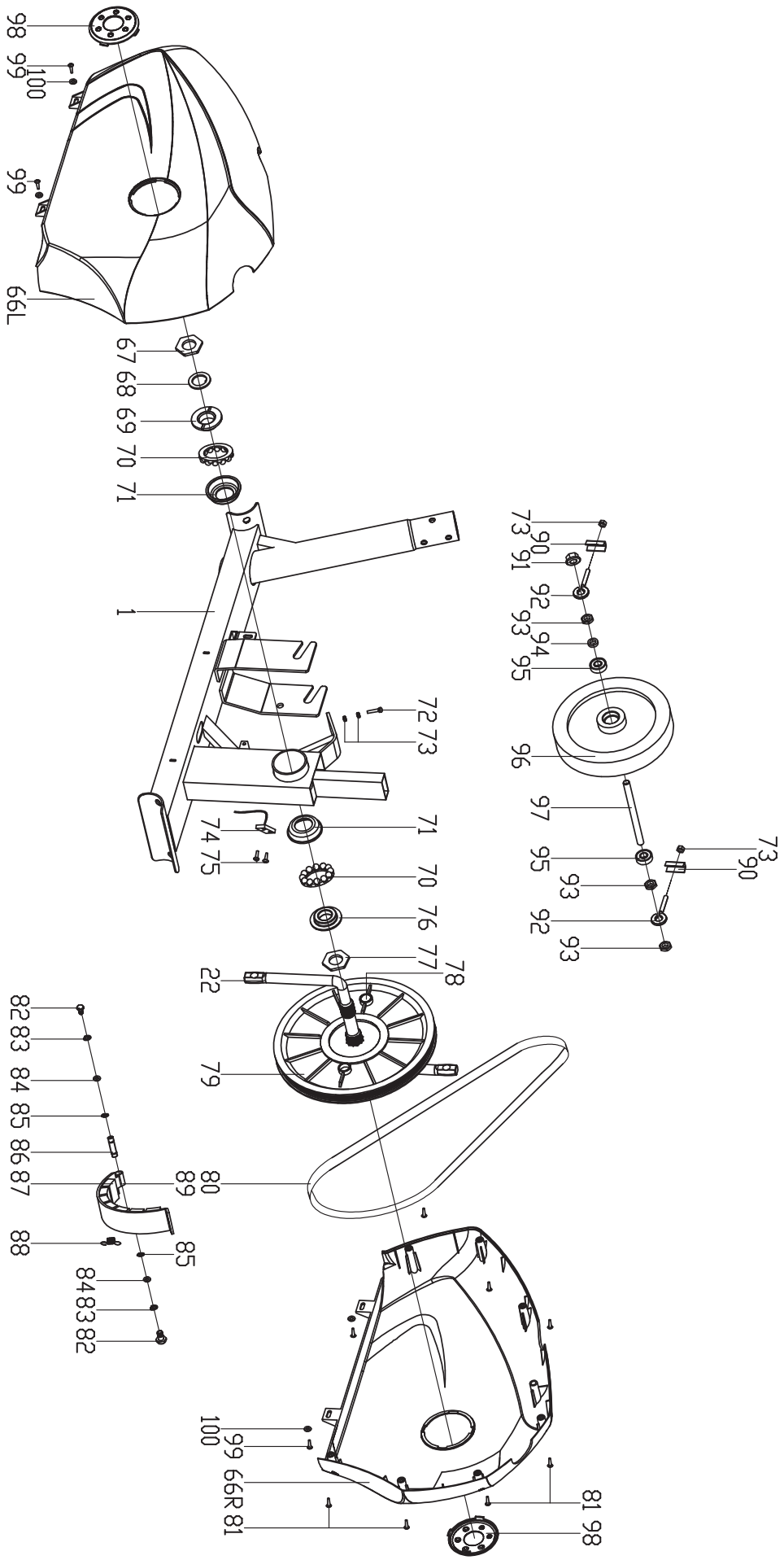
FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

DIBUJO DE DESPIECE: núm. de modelo WLIVEL85012.0



DIBUJO DE DESPIECE: núm. de modelo WLIVEL85012.0



LISTA DE PIEZAS—núm. de modelo WLIVEL85012.0

N°	Descripción	Ctd.
1	Cuadro principal	1
2	Mastil de Potencia	1
3	Estabilizador delantero	1
4	Estabilizador trasero	1
5	Barra de soporte del reposa pie	2
6	Brazos inferiores (L/R)	2
7	Brazos superiores (L/R)	2
8	Manillar	1
9	Consola	1
10	Pedales (L/R)	2
11	Contera de estabilizador delantero	2
12	Perno M10X57	4
13	Arandela curva	4
14	tuerca M10	4
15	Contera de estabilizador trasero	2
16	Tornillo Allen M8X16	4
17	Cable superior de la resistencia	1
18	Cable de extensión	1
19	Cable inferior de la resistencia	1
20	cable del sensor	1
21	Tornillo de cabeza hexagonal	1
22	Pedalier	1
23	Tuerca S14	4
24	Perno hexagonal M8X15	2
25	Arandela plana Φ8.2XΦ32 X2	2
26	Anilla del eje Φ32 X2.5	6
27	Eje	1
28	Tuerca redonda Φ28 X1.5	2
29	Tuerca cuadrada 40X25X1.5	4
30	Perno hexagonal M8X55	2
31	Arandela plana D8X1.5	2
32	Tuerca de nylon M8	2
33	Perno hexagonal M10X45	4
34	Arandela plana d10X1.5	6
35	Tuerca de nylon M10	6
36	Tuerca S16	4
37	Perno hexagonal M10X50	2
38	Perno de pedal (L/R)	2
39	Anilla del eje Φ24 X20XΦ16.1	4
40	Bisagra de soporte de pedal	2
41	Arandela curva Φ13 XB2	2
42	Tuerca de nylon (L/R)	2
43	Tuerca S19	2
44	Arandela curva Φ20 Xd8X2XR16	4
45	Perno M8X40	4
46	Tapón orificio superior brazo	2
47	Espuma de los brazos superiores	2
48	Espuma de manillar	2
49	Tuerca redonda Φ25 X1.5	2
50	Cable de sensor de pulso	2

N°	Descripción	Ctd.
51	Perno hexagonal M8X30	2
52	Arandela curva D8	4
53	Tapa de plástico embellecedora	1
54	Arandela curva D8 Φ20XΦ28 X0.3	2
55	Tornillo de cabeza hexagonal	2
56	Arandela curva Φ20Xd8.5XR25	4
57	Tuerca S13	2
58	Tuerca M8	4
59	Arandela plana D5	1
60	Tapa de la rueda de ajuste	1
61	Anilla de metal Φ14X10XΦ10.1	4
62	Arandela curva D17X0.3	2
63	Perno hexagonal M6XL45	2
64	Tuerca de nylon M6	2
65	Rueda	2
66	Carcasas	2
67	Tuerca	1
68	Arandela	1
69	Tuerca	1
70	Disco	2
71	Disco central	2
72	Perno hexagonal	1
73	Tuerca hexagonal	4
74	Sensor	1
75	Tornillo cruciforme	2
76	Tuerca	1
77	Arandela	1
78	Disco magnetizado	1
79	Rueda de la correa	1
80	Correa	1
81	Tornillo cruciforme	7
82	Tuerca	2
83	Arandela curva	2
84	Arandela	2
85	Anilla	2
86	Eje de la placa magnetizada	1
87	Imán cuadrado	8
88	Resorte de la resistencia	1
89	Placa magnetizada	1
90	Arandela en U	2
91	Tuerca	1
92	Perno	2
93	Tuerca hexagonal	3
94	Tirante	1
95	Rodamiento	2
96	Volante de inercia	1
97	Eje del volante de inercia	1
98	Disco del pedalier	2
99	Tornillo	4
100	Arandela plana	4

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la elíptica regularmente.
Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.
Para limpiar la elíptica, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

Importante: para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

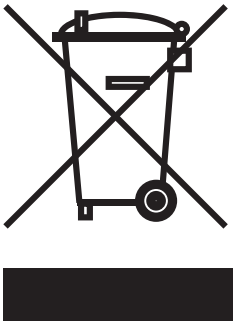
Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)
• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del producto: (L x l x h) : 108 x 64 x 152 cm
Peso del producto : 27,5 Kg

Impreso en China © 2013 Icon Health & Fitness, Inc.